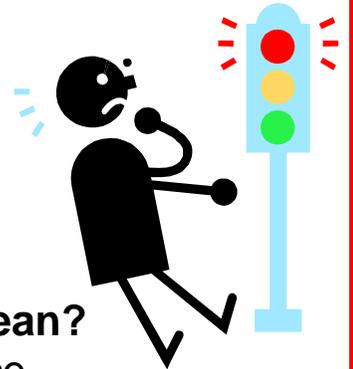


Barreras a la actividad física

¿Siente alguna vez como que algo siempre impide que haga actividad física? Aquí se enumeran las barreras más comunes a la actividad física así como ideas sobre cómo superarlas.



¿Siente vergüenza por su peso y que otros lo vean?

Casi de manera inmediata, la actividad física lo hace sentir saludable y bien consigo mismo. Una vez que usted se siente bien, es fácil no preocuparse tanto sobre su aspecto. Se sorprenderá con el grado de apoyo que le puede brindar la gente.

¿Ha tenido poca práctica o una mala experiencia con la actividad física en el pasado? Comience lentamente con algo que le podría gustar. Si fue miembro de un gimnasio y lo detestó, entonces pruebe con algo totalmente diferente, como caminar con un amigo o tomar clases de baile.

¿No tiene ánimo para hacer ejercicio o está poco motivado? Cuando usted hace ejercicio su estado de ánimo casi siempre mejora. En general, una vez que comienza a moverse se motiva a hacer más porque se siente tan bien. La próxima vez que no esté de humor para hacerlo, pruebe hacer alguna actividad física y ¡se sorprenderá!

¿Impiden el calor o el frío que usted haga actividades físicas? No necesita hacer ejercicio al aire libre. Hay muchas actividades que puede hacer bajo techo. Puede caminar por el centro comercial, sacar una cinta de ejercicios de la biblioteca local, usar elementos de la casa para ejercicios de fortalecimiento como latas de alimentos, hacerse miembro del gimnasio YMCA local u otro establecimiento de salud, escuchar música y bailar.



Barreras a la actividad física



¿Le resulta difícil hacerse el tiempo para aumentar la actividad física?

Toda actividad ayuda. Distribuir los ejercicios durante el día en varias tandas de 10 minutos funciona tan bien como hacer ejercicio de una sola vez. Agregue actividad física a las otras rutinas cotidianas (por ejemplo: camine a la tienda, sube y baje las escaleras, estacione más lejos y camine, haga ejercicio en su escritorio o cuando mira televisión).

¿No son costosas las actividades físicas? Hay muchas actividades físicas que puede hacer a un costo muy bajo o totalmente gratis. (Ejemplos: caminar, usar elementos del hogar como pesas, trabajar en el jardín, eventos comunitarios gratuitos o de bajo costo.)

¿Piensa que la actividad física empeorará su dolor? En la mayoría de los casos, la actividad física periódica reduce el dolor con el tiempo.

¿Tiene miedo a lastimarse? Aprenda a precalentar y a dejar de hacer ejercicio gradualmente para evitar lesiones. Escoja actividades que representen un riesgo mínimo, como caminar. Consulte a su médico si el dolor es grave o persistente.

¿Se siente como que no tiene apoyo? Pida ayuda a su familia y amigos. Busque un compañero para hacer ejercicio.

¿Impide la tensión que realice actividad física? Esto no tiene que impedir que haga actividad física. Busque ayuda. Pregúntele a su prestador de atención primaria.

